



饮食厚腻胃肠积滞 三个方法有助缓解

国庆长假虽然已经过去,但“后遗症”可能正困扰很多人。节日期间,亲友相聚,免不了山珍海味、大鱼大肉,容易形成胃肠积滞、导致便秘,让不少老年朋友身体不适。

在日常生活中,不少人也多多少少有便秘烦恼,由此导致的口气重、面部黄褐斑、脓点、疮疡久不愈合等问题也不少见。究其原因,这些症状与肠中积便有很大关系。长期便秘,已经成为影响身体健康的重要因素。如何破解这一困局?

中医认为,便秘首先与厚腻饮食有关。有些人无辣不欢,且喜食多盐厚腻的食物,肠胃积热后,耗伤津液,慢慢肠道干涩燥

结,导致排便困难。有些人喜欢吃寒凉生冷,阴寒之气聚集体内,凝积了肠道。

其次,便秘与情志不畅和缺乏运动有关。现代人压力较大,常思虑过度或久坐少动,容易导致大肠气机郁滞。

日常生活中,如果肠道不清,长期便秘,容易肥胖体臭,产生消化道疾病,脏腑功能也会下降。

预防便秘,中医清肠有三法——运动、按摩和饮食。

运动清肠法。在全身运动的基础上,重点加强腰腹部的拉伸和扭转,例如弯腰深俯、走猫步等。采用腹式呼吸,吸气时小腹徐徐鼓气,呼气时小腹慢慢收回,腹部一起一伏,能够增加肠运动,提高排便功能。

按摩清肠法。可采用坐位或仰卧位,自然呼吸,双手叠掌置于脐腹部。以肚脐为中心,顺时针方向按摩72圈,然后起身散步片刻,同时,配合按摩天枢穴

(肚脐左右两边旁开三横指处)效果更好。可用食指和中指按摩该穴,呼气时按压,吸气时放松,10次为一组,可做两三组。

饮食清肠法。可选用赤小豆或醋泡黑豆等。赤小豆的功能是利水消肿、解毒排脓,建议用赤小豆煮水或者熬粥。醋泡黑豆加上蜂蜜,每天吃3-6颗,可以达到清肠效果。

此外,还可使用一些药食两用的中药,如鸡内金、铁棍山药、莱菔子煮水代茶饮,山药有滋补脾阴、养肾的作用,是临床常用养胃清肠的要药。

据中国中医



补肺止咳敛肝火 石榴浑身都是宝

秋季养生宜养肺,需要少辛增酸,像近期大量上市的石榴,味道酸甜多汁,就是一个非常好的选择。

石榴除了果实之外,它的果皮、叶子、花朵……里里外外都具有药用价值,不仅有助于补肺气、止咳喘,还可以敛肝火。

石榴籽中含有多酚类物质,是保持血管畅通、延缓衰老、美容护肤的“好帮手”。它所含的氨基酸、矿物质等成分,在滋养关节方面也有一定益处。不过石榴籽不适合直接嚼服,建议大家直接把石榴果实榨成汁饮用,既可以尽量获取其中营养,又不会增加肠胃负担。

石榴皮含有抗氧化成分,但味道酸涩,不宜直接食用。从中医角度来说,味涩的石榴皮可以止泻,平时容易拉肚子(慢性非感染型腹泻)的人可以用它来帮助缓解。

据养生大国医

叶秀珠 谈“心”



叶秀珠,出身名医世家,叶氏中医(心脏病)第17代传人、非物质文化遗产传承人。

她13岁随父(中医心脏病专家叶宝鑫)学医,深得家传中医秘诀,还师从中医泰斗、国家级名医吉良晨,国医大师路志正,国医大师张灿理。

多年来,她把传统医术和现代医学理论相结合,对祖传秘方进行完善与创新,不断寻找心脏病治疗上的突破口。

气温骤降 冠心病患者如何防心肌梗死

心梗高发季 中医药护航

进入秋冬季,冠心病、心绞痛,尤其是急性心肌梗死高发,这与气温下降引起的动脉血管收缩、血压升高有一定关系。

去年11月,周女士突发急性心梗,去医院检查后做了冠脉支架植入术,手术后,周女士总觉得不太舒服。“虽然做了手术,但感觉整个人没力气,脸色暗沉,嘴唇发紫。”

找叶秀珠医师就诊后,周女士开始中医治疗。“吃了两周中药,最大感受是人轻松了,脸色变好,嘴唇变得红润。”周女士说。

连续五个月中医治疗后,周女士整个人精神状态都和以前不一样。“现在我每天开电动车买菜,国庆假期还和家人去千岛湖玩了四天。”她欣喜地告诉亲友。

83岁的吴大伯是20多年“老慢支”,每年一到秋冬季,总免不了大病一场,严重时要进重症监护室抢救,甚至喘不过气来,要做气管插管。

去年年底,吴大伯肺源性心脏病发作,一时间呼吸困难,又被送到医

院。“当时老爷子情况不太好,我们很怕他又要进ICU抢救,等到他病情稍微好转后,我抱着试试看的心态,带他到叶医师门诊就诊。”儿子回忆道,没想到,经过叶秀珠半个月的中医调理,老爷子病情慢慢稳定下来。

中医讲究“心肺同治,胃肠兼顾”

叶氏中医心脏病传承人、叶秀珠儿子梅煜川中医师介绍,中医讲“心主神,其华在面”,中医对于心血管病的调理效果,能够直接表现在脸上。许多病人反映,经过一段时间中医调理后,最直观的感受是脸色变好了,人有精神了,就是这个道理。

中医还讲究“心肺同治,胃肠兼顾”,运用“整体治疗”思路进行系统调理,从而改善心脏功能。

叶秀珠说,《黄帝内经》里头,把脏腑比喻成11个当官的,不同的“官”有不同的任务。其中,“心主神明”,心是人身上的“最高统帅”,“主明则下安”,“主”要是不明,会连带其他脏腑出问题。

叶秀珠回忆,以前父亲还经常讲“心肺同治”,心脏不好,肺也会受影

响,要一起治。打比方,一间屋子着火,隔壁那家也烧焦,救火时,两家都要救。

“你看我现在治心脏病,就是和肺一起治。心肺是相护的。肺好了,能够吸收到更多氧气,提供给心脏。我一般先调心脏,再心肺一起调。”叶秀珠说。

有些心衰病人,吃饭胃口不好,叶秀珠就会同时调理心脏和胃肠道功能。因为肠胃也是要心脏来供血的,心脏供血供不到位,肠胃功能肯定要衰退的。

“心脏不好的人,家里炖鸡时可加入黄芪和枸杞一起煮。”叶秀珠补充道,想要保养心脏,请不要熬夜,因为睡眠也是养心良方。

记者 徐小翔

每周日、周一上午8:30—11:30,叶秀珠中医师坐诊杭州永萃堂中医门诊部。10月17日前,针对冠心病(冠心病支架术后)、高血压、高血脂、高血糖引起的心脏病等送出20个义诊号。为保障就诊次序,请提前拨打本版右上方电话预约。